



ACTIVITES DES SEMAINES 5 ET 6

Bonjour!

Déjà la semaine 6 de l'école d'été qui commence! Wow! Les compétitions sont à notre portée! Dès lundi, nous plongeons dans le mode compétition en débutant la semaine avec une simulation de 13h00 à 14h50, question de nous mettre dans l'atmosphère! À la fin de la semaine, plusieurs athlètes partiront pour Ottawa pour leur première compétition de la saison, soit Minto Summer Skate 2010. Bonne chance à tous nos athlètes!

Mercredi dernier, notre atelier sur l'importance du sommeil et l'hydratation en entraînement, donné par Lucie Blouin du Centre de Médecine Fonctionnelle, fût fort apprécié de tous! Les athlètes ont beaucoup appris et se sont intéressés grandement à ce que notre spécialiste leur démontrait.

Notre atelier qui vient, porte sur les médias. Les médias sont partout et sont d'une grande importance pour nos athlètes. Plus les athlètes montent en échelon, plus les médias font parti, en quelque sorte, de leurs entraînements, de leur quotidien. Cet atelier sera donné par nul autre que M. Alain Goldberg. Sur ce, je vous souhaite une belle semaine!